

พระมหาอดิศักดิ์ อภิปญฺโญ

การศึกษา

- พุทธศาสตรมหาบัณฑิต ภาษาบาลี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย
- ครุศาสตร์ เอกจริยศึกษา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช-วิทยาลัย

การศึกษาทางธรรม

- เปรียญธรรม 8 ประโยค

ตำแหน่งปัจจุบัน

- ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบรมสถล (ดอน)
- รองประธานเครือข่ายธรรมะอารมณ์ดี

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

ธรรมะอารมณ์ดี

สนุก สุข ซึ้ง กินใจ

www.dhammaaromdee.com



การเจริญเมตตา

พระมหาอดิศักดิ์ ธรรมะอารมณ์ดี

อานิสงส์การเจริญเมตตา

๑. หลับง่าย (สุขัง สุปะติ)



๒. ตื่นง่าย (สุขัง ปะฏิพุชฌะติ)



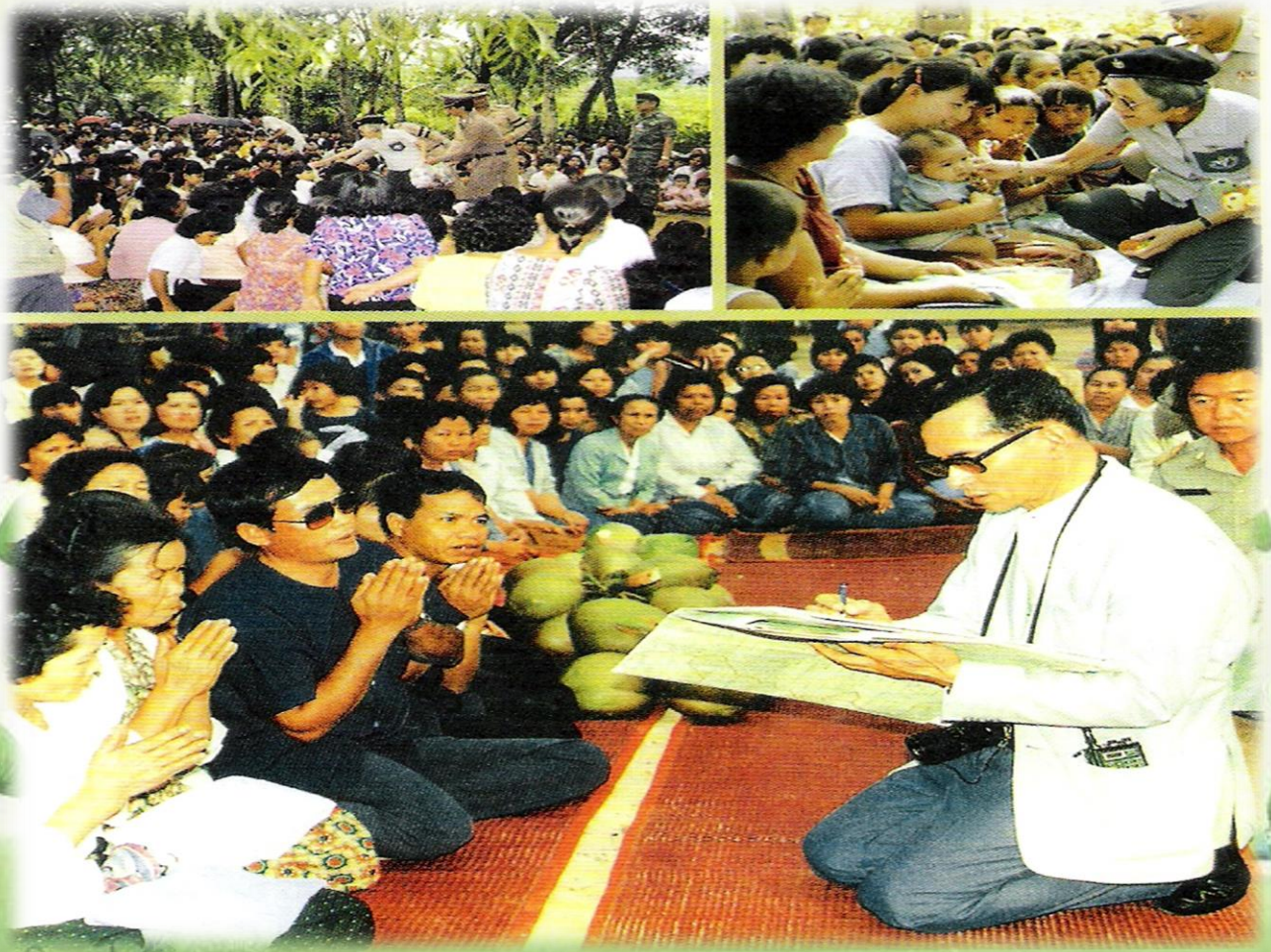
๓.ไม่ฝันร้าย

(นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ)



๔. เป็นที่รักของคนทั่วไป

(มะนุสสานัง ปิโย โหติ)



๕. เป็นที่รักของอมนุษย์
(อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ)



๖. เทพเทวดารักษา (เทวะตา รักขันติ)



๗. ไฟ ยาพิษ ศัสตราวุธ ไม่แผ้วพาน

(นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ



๘. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว

(ตุวะฏัง จิตตัง สะมาธิยะติ)



๙. หน้าตาผ่องใส

(มุขะวัณโณ วิปปะสีทะติ)



๑๐. เวลาจะตายก็มีสติ

(อะสัมมุฬโห กาลัง กะโรติ)



๑๑. ถ้าไม่บรรลุธรรมในชาตินี้
ก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลกแน่นอน
(อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต พรัหมะโลกูปะโต โหติ)



การเจริญเมตตามี ๒ อย่าง

๑. โอธิโสผรณาเมตตา คือ การเจริญเมตตาแบบเจาะจง

๒. อโนธิโสผรณาเมตตา คือ การเจริญเมตตาแบบไม่เจาะจง

วิธีการเจริญเมตตา

๑. เจริญให้กับตัวเองก่อน

๒. เจริญให้กับคนที่เราเคารพนับถือ เช่น ในหลวง สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระบรมวงศานุวงศ์ อุปัชฌาย์ ครู อาจารย์ พ่อ แม่ เป็นต้น

๓. เจริญให้กับคนที่เกลียดกัน

๔. เจริญให้กับสหายรักกันมาก

๕. เจริญให้กับคนที่เป็นกลาง ๆ คือ คนไม่รักไม่ชัง

๖. เจริญให้กับคนที่เป็นศัตรูกัน

๗. เจริญให้กับเพศตรงข้ามกัน

๘. แผ่แบบรวม ๆ คือ ไม่เจาะจง เช่น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์

บุคคลที่เป็นโทษแก่การเจริญเมตตา

อันดับแรก ควรรู้บุคคลที่เป็นโทษแก่การเจริญเมตตาก่อนว่าในบุคคลเหล่านี้ไม่ควรเจริญเมตตาให้ก่อน และบุคคลเหล่านี้เจริญเมตตาให้ไม่ได้

เมตตานี้ไม่ควรเจริญ ในบุคคล ๔ ประเภทนี้ก่อน

๑.ในบุคคลที่เกลียดกัน

๒.ในบุคคลที่เป็นเพื่อนรักกันมาก

๓.ในบุคคลที่เป็นกลางๆ กัน

๔.ในบุคคลที่เป็นศัตรูกัน

๑. ส่วน ในบุคคลที่มีเพศตรงข้ามกัน คือ ผู้ชายไม่ควรเจริญโดยเจาะจงให้ผู้หญิง ผู้หญิงก็ไม่ควรเจริญให้กับผู้ชายเพราะกิเลส คือ ราคะจะเกิด

๒. ในบุคคลที่ตายแล้ว ไม่ควรเจริญให้โดยเด็ดขาด เพราะเมตตาจะไม่เกิดกับเขาและจิตไม่แนบแน่น